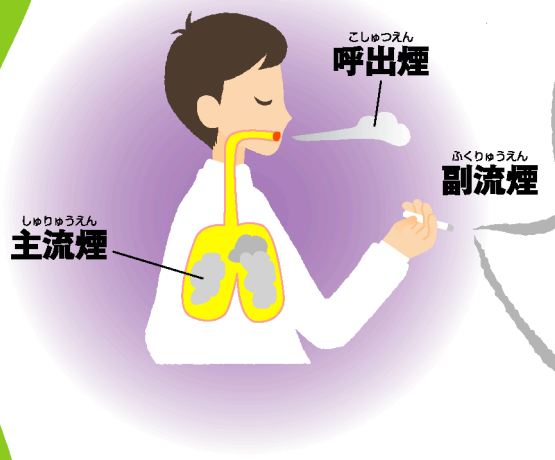
受動喫煙って何？

タバコから出てくる煙や吐き出された煙を
吸わされることを受動喫煙と言います

タバコの煙にはなんと200種類以上の有害物質が含まれています。親や周りの大人がタバコを吸うと吸っている人だけでなく、子どもも病気にかかりやすくなります。



こんなに恐い副流煙

一酸化炭素	4.7倍
ニコチン	2.8倍
タール	3.4倍
アンモニア	46倍

副流煙に含まれる有害物質（主流煙に比べ何倍多いか）
Surgeon General Reports

タバコの煙のよくある誤解

●換気扇の下で吸えば大丈夫!?

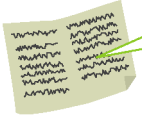
×

換気扇を回しても、
煙の有害物質は残ります。

●空気清浄器で除去できる!?

×

空気清浄器の取扱説明書を見たことがありますか？
実は、タバコの有害物質を除去できないことが明記されています。



大手電気メーカー取扱説明書1
「タバコの有害物質（一酸化炭素など）は除去できません。」

大手電気メーカー取扱説明書2
「キャッチできる汚れ→タバコ（煙・ニオイ）※1」
※1 タバコの煙に含まれる有害物質（一酸化炭素など）は除去できません。

タバコの煙は、97%が、気体（ガス）で、3%が粒子（浮遊物）から成っています。空気清浄器は、この3%だけに効果があります。つまり捕らえきれない97%の有害物質を含むガスは、取り除くことはできません。

横浜市

詳しくは 横浜市 タバコ 検索

受動喫煙による子どもへの影響

～妊娠編～

ママ（妊婦さん）がタバコを吸うと
お腹の中の赤ちゃんの健康に影響があります

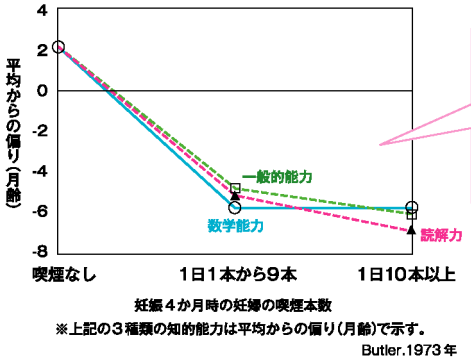
- 低出生体重児（2500g未満）が生まれやすくなります。
- 先天異常が起こる可能性があるというデータがあります。
- 妊娠・分娩合併症の危険性が高まります。
- 流産・早産の危険性が高まります。
- 胎盤早期剥離、前置胎盤等の危険性が高くなります。

*ママの前でパパが吸うと…
生まれてくる子どもの体重が軽くなることが報告されています。

赤ちゃんのときだけの影響ではありません

●ママが妊娠中にタバコを吸うと子どもの知的能力に影響があるというデータがあります。

【妊婦の喫煙と子どもの11歳時の知的能力】



妊娠４か月時の妊婦の喫煙本数
※上記の３種類の知的能力は平均からの偏り（月齢）で示す。
Butler.1973年

母親が妊娠中に10本以上喫煙していると、子どもの知的能力(数学能力・読解力・一般的能力）が、喫煙しない場合に比べて8～9か月遅れていました。

横浜市

詳しくは 横浜市 タバコ 検索

受動喫煙による子どもへの影響

～子育て編～

子どもの前でタバコを吸うとこんな影響があります

- 赤ちゃんが突然死んでしまう病気（乳幼児突然死症候群）
  - 両親とも喫煙する　4.7 倍
  - 親の一人が喫煙する　1.6 倍
- 肺炎や気管支炎 ---------> 1.5 ～ 2.5 倍
- 気管支喘息 ---------> 1.5 倍
- 中耳炎 ---------> 1.2 ～ 1.6 倍

タバコを吸わない場合と比べて何倍多いか
（厚生省心身障害研究 1998）

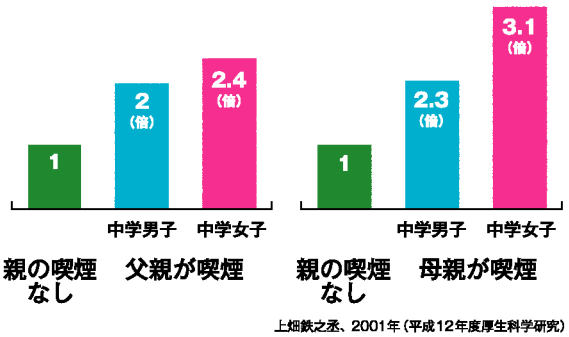
他にも子どもの身体発育に悪影響がでたり、
歯ぐきに黒ずみが出やすくなったりします。

母乳栄養にも
悪影響があります。

それだけじゃない

●親がタバコを吸うと、将来子どもも吸いやすくなります。

【親の喫煙状況と子どもの喫煙率】
（最近1か月間に1日以上喫煙した子どもの割合）



上畑鉄之丞、2001年（平成12年度厚生科学研究）

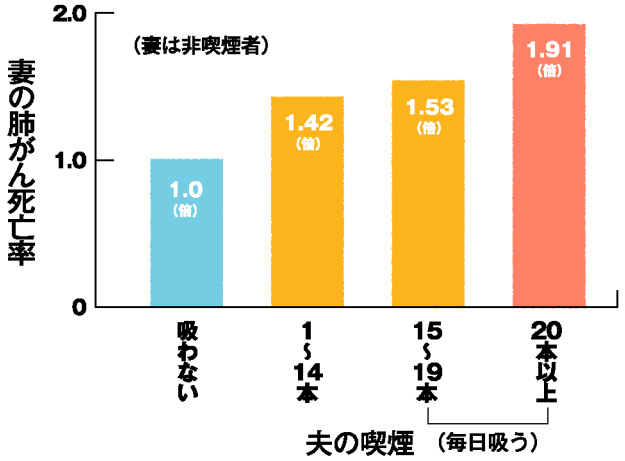
横浜市

詳しくは　横浜市 タバコ　検索

受動喫煙による健康への影響

夫が１日１箱喫煙すると妻（非喫煙者）の肺がんの死亡率が約２倍になる

【夫が喫煙する妻の肺がん死亡率】

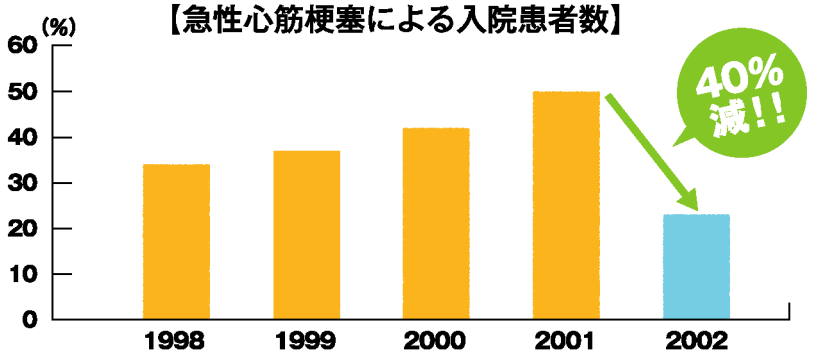


Hirayama T : Lancet, II : 1425-1426,1983

アメリカであった、ホントの話

●公共の場で喫煙を禁止する条例が施行後半年間で急性心筋梗塞の入院患者数が40%減！！

【急性心筋梗塞による入院患者数】



Sargent R.P. et al. : BMJ.328 : 977,2004

表は米国モンタナ州ヘレナ地区の１病院における急性心筋梗塞による入院患者数を調査したもの。2002年、公共の場での喫煙を禁止する条例が施行された直後半年間は、急性心筋梗塞の入院患者数が、40% 減少した。この条例は禁煙を進めるものではなく、公共の場で吸うことを禁止していた条例であり、公共の場での喫煙を禁止することが、直ちに心臓病の減少をもたらすことを示唆している。

横浜市

詳しくは 横浜市 タバコ 検索

あなたはどっち？
～タバコor○○～

1日2箱吸うとすると…
（1箱300円で計算）

お金

車購入!!

家族で海外旅行!!

家族で国内旅行!!

家族でごちそう!!

220万

110万

22万

3万

禁煙年月数

2ヶ月　1年　5年　10年

or

横浜市

詳しくは　横浜市 タバコ　検索

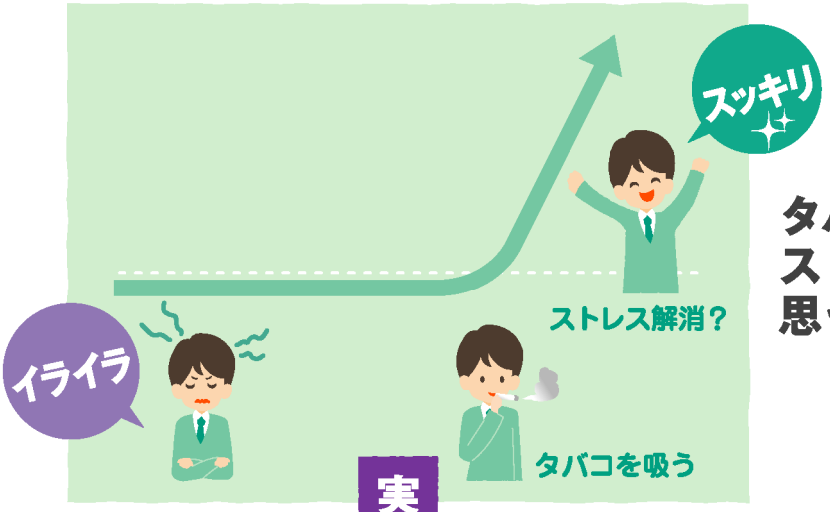
タバコを吸うとストレス解消？

タバコを吸うとストレス解消できるというのは、間違いです

嘘

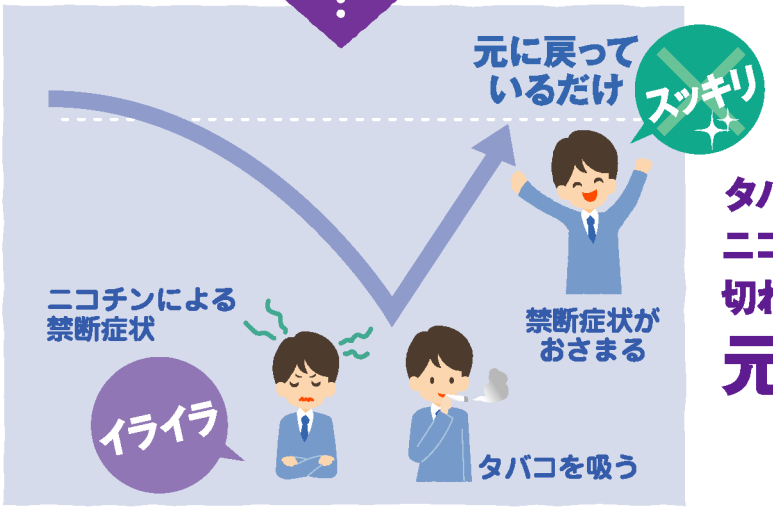
実際はニコチン切れでイライラしている状態が、タバコを吸っておさまるだけ。つまりは麻薬などと同じ禁断症状なのです。

【タバコを吸う人の心理】



タバコを吸うと
ストレス解消できると
思っていませんか？

実際は…



タバコに含まれる
ニコチン（依存性がある物質）が
切れてイライラしている状態が
元に戻るだけ。

横浜市

詳しくは 横浜市 タバコ 検索

頑張るだけが、禁煙じゃない!!

がまんをして禁煙するのは、ひと昔前の方法
今は、様々な禁煙方法があります

自分にあった禁煙方法を選択し、無理なく、楽しく、禁煙しましょう。

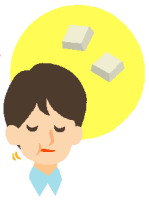
ラクラク度 ★

自分で頑張る方法

自分で頑張る従来通りの方法。
ちょっとした何かのキッカケから成功につながることがあります。気持ちに余裕がある時期から開始するのが、秘訣です。

ラクラク度 ★★

ニコチンガムを使う方法
（薬局や薬店）



ニコチンをガムから摂り入れ、吸いたい気持ちを和らげる方法。チューインガムと違い、ゆっくりと噛んで、しばらく口の中に入れておきます。入れ歯や仕事中に噛めない方は、他の方法がお勧めです。

ラクラク度 ★★★

ニコチンパッチを使う方法
（薬局や薬店・医療機関）

皮膚に貼ったパッチから、ニコチンを吸収し、吸いたい気持ちを和らげる方法。
ガムよりも成功率が高いという報告があります。医師の処方箋がなくても、薬局で購入することができます。薬局・薬店の場合は保険は効きません。

ラクラク度 ★★★★

飲み薬を使う方法
（医療機関）

飲み薬は喫煙しながら始められます

医師の指導のもと飲み薬を用いて禁煙する方法。
最も新しい方法で、海外の結果では、ガムやパッチ以上に禁煙成功率が高くなっています。下記の条件を満たせば、保険が適用されます。医療機関によっては、保険診療を行っていないところがありますので、必ず、事前にご確認ください。

保険適用の４条件
①直ちに禁煙しようと考えていること
②テストでニコチン依存症に該当していること
③1 日の喫煙本数 × 喫煙年数が 200 以上であること
④禁煙治療を受けることを文書により同意していること

※ラクラク度はあくまで目安です（★が多いほど楽）

詳しくは各区福祉保健センターや医療機関にご相談ください。

横浜市

詳しくは 横浜市 タバコ 検索

タバコは女性の天敵!!

美しくありたい！女性はキレイになるために、色々努力しています
でも、タバコを吸うことでその努力がだいなしになることも…

体の中も外もキレイになるために、禁煙してみませんか？

肌への影響
お肌のツヤ、ハリが失われ
シワが増えます。

お口への影響
歯は黄ばみ、黒ずみがでやすくなります。
歯周病にかかりやすくなります。

タバコくさい
髪や服にタバコの臭いが
染みつきます。

がんになるリスクを高める
乳がん・子宮がんになるリスクが
高まります。

妊娠への影響
流産や早産になるリスクが高まります。
胎盤早期剥離、前置胎盤等になる
リスクが高まります。

骨への影響
骨量が減り、骨粗しょう症に
なりやすくなります。

横浜市

詳しくは 横浜市 タバコ 検索